

## กรดยูริก/สารพิวรีน มีอยู่ในอาหารชนิดไหน ประเภทได้บ้าง

รองศาสตราจารย์ ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล

สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

### อาหารที่มีพิวรีนสูง (150 -1,800 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม)

- เครื่องในสัตว์
- ปลาซาร์ดีน
- ตับ ไต
- น้ำสกัดจากเนื้อ น้ำต้มกระดูก

### อาหารที่มีพิวรีนปานกลาง (50 -150 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม)

- เนื้อ
- ไข่
- ปลา
- อาหารทะเล
- หน่อไม้ฝรั่ง
- ผัสมิสม
- ถั่วต่างๆ
- เห็ด
- กะหล่ำดอก

### อาหารที่มีพิวรีนต่ำ (0 -15 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม)

- ผักเกือบทุกชนิด
- ผลไม้
- นม
- เนยแข็ง
- ไข่
- เมล็ดข้าวต่างๆที่เอาเปลือกออก
- แป้ง (ยกเว้นแป้งสาลี)

\*\*\*\*\*